

# 2月のたみまるおすすめ弁当レシピ<sup>0</sup>

## 菜の花のちらし寿司

材 料	1 人 分	2 人 分	
米	100g	200g	
具材	れんこん	5g	10g
	にんじん	5g	10g
	かんぴょう	5g	10g
	干しいたけ(戻す)	5g	10g
	たけのこ	5g	10g
A	干しいたけの戻し汁	大さじ 1/2	大さじ 1
	だし汁	50ml	100ml
	さとう	小さじ 1/2	小さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1	小さじ 2
菜の花 (サッと茹でておく)	20g	40g	
錦糸卵	20g	40g	
すし酢	酢	大さじ 2	大さじ 4
	砂糖	小さじ 2	小さじ 4
	塩	少々	少々

- ① 米は洗米したあと、炊飯器に入れ水を目盛りまで注ぎ、30分置いてから炊く。
- ② すし酢の材料を鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止めて冷ましておく。
- ③ ①が炊けたら、冷めないうちに飯切りに取り出し、②をまわしかける。照りが出るまで切るように混ぜたら、乾燥しないように濡れ布巾をかけておく。
- ④ 具材は全てみじん切りにしておく。鍋に具材とAを入れ、落とし蓋をして、弱火で2～3分煮る。火が通ったら蓋をあけて水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ ③に④の具材を混ぜて器に盛り、錦糸卵と菜の花を見栄えよく飾る。



## 鯖の塩焼き



材 料	1 人 分	2 人 分
鯖	50g	100g
塩	少々	少々
はじかみ	1 本	2 本

- ① 鯖に塩を軽く振り、10分置き、水気が出たら拭きとる。
- ② 直火の遠火で皮の方から焼く。
- ③ 鯖を皿に盛り付け、はじかみを添える。



## 白菜とわかめのおかかしょうゆ和え

材 料	1人分	2人分
白菜	100g	200g
わかめ(乾燥)	3g	6g
削りかつお	1g	2g
しょうゆ	10g	20g

- ① 白菜は縦半分にしてから横に 8 mm ~1cm 幅に切り、熱湯でサッと茹でる。ざるに入れてさまし、水気を絞る。
- ② わかめは水に戻してサッと茹で、水気を絞る。
- ③ ①と②にしょうゆと削りかつおを加えて和える。



## じゃがいものそぼろ煮

材 料	1人分	2人分	
じゃがいも	60g	120g	
にんじん	20g	40g	
合挽きミンチ肉	15g	30g	
A	だし	100cc	200cc
	酒	小さじ1	小さじ2
	さとう	小さじ1/2	小さじ1
	みりん	小さじ1/2	小さじ1
	淡口しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1
サラダ油	小さじ1/3	小さじ2/3	
片栗粉	少量	少量	

- ① じゃがいもとにんじんは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは4~5分水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、合挽きミンチ肉を入れ中火でさっと炒め、さらに水気を切った①を加え炒める。
- ③ A を加え煮立ったら丁寧にあくを取り、落とし蓋をして煮る。
- ④ 途中で焦げ付きを防ぐため底から大きく混ぜる。
- ⑤ 片栗粉を水で溶き、④に加え、煮汁を全体にからめて器に盛る。



## ほうれん草としめじのからし酢和え

材 料	1人分	2人分	
ほうれん草	50g	100g	
しめじ	20g	40g	
A	だし	小さじ1	小さじ2
	酢	小さじ1	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
	粉からし	小さじ1/4	小さじ1/2

- ① ほうれん草は色よくゆで、水にとって水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② しめじは石づきを除いてほぐし、さっと茹でて湯を切る。
- ③ ボールに A を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。

## 果物

材 料	1人分	2人分
りんご	50g	100g